

► Modalités pratiques de participation

Lieu : Hôtel Ibis Côtes de Granit Rose
30 avenue du Général De Gaulle, 22300 Lannion

Votre inscription implique votre participation aux 5 séances

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel (camieg-prevention-bretagne@camieg.org), téléphone ou en ligne sur <https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk5aiU5QWwIOTcIQUm%3D&a=JTk2ayU5M2gIQUmIQTk%3D>



► Parcours d'accompagnement

Activez votre bien-être



Antenne Camieg Bretagne
Locaux de la CPAM d'Ille-et-Vilaine
35024 Rennes Cedex 9



Camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

A partir du 16 novembre à 14h

Participez aux 5 séances de notre parcours d'accompagnement pour :

- ▶ Connaître les facteurs de protection pour une bonne santé mentale
- ▶ Savoir nommer vos émotions, les identifier, mieux les comprendre et les gérer
- ▶ Apprendre à reconnaître le stress et mieux le réguler
- ▶ Identifier et mieux connaître vos ressources et les développer
- ▶ Renforcer vos attitudes et habilités à établir et maintenir des relations de qualité, savoir se situer dans un groupe, s'affirmer et s'entraider
- ▶ Apprendre les bases de l'écoute active

Ces séances collectives sont animées par un professionnel psychologue.

PROGRAMME

▶ Séance 1 : La santé mentale

Jeudi 16 novembre – 14h à 16h

Représentations et connaissances sur la santé mentale.
Facteurs de protection pour une bonne santé mentale

▶ Séance 2 : Les émotions et leurs fonctions

Jeudi 23 novembre – 14h à 16h

Repérage des émotions, de leur fonctionnement et rôle dans notre équilibre psychologique

▶ Séance 3 : Gérer son stress pour un mieux être

Jeudi 30 novembre – 14h à 16h

Définir et comprendre à quoi sert le stress

Identifier les signaux d'alerte d'un stress chronique et les situations ou les événements déclencheurs

Identifier les ressources pour se sentir bien

▶ Séance 4 : Mieux communiquer pour maintenir des relations de qualité

Jeudi 7 décembre – 14h à 16h

Les avantages à établir des liens positifs et une coopération

Les bases et outils de communication favorisant l'affirmation de soi

Proposition de mises en pratique

▶ Séance 5 : Le temps du bilan

Jeudi 14 décembre – 14h à 16h

Quel bilan de ce parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir.

